

Winter in je relatie: gaan we het samen redden?



Erna Bakker - Tevel,
therapeute,
relatiecoach en
ervaringsdeskundige

Het is vijftienvijftig jaar geleden. Oudejaarsavond, mijn man Aalt en ik zitten in de St. Pauls Cathedral in Londen. Een bomvolle kerk, prachtig licht, mooie muziek en één zin in de preek die ik nu nog weet: "First you must love yourself, then you can love the other and then you can love God". Het maakte op ons beiden diepe indruk en we hebben elkaar er nog geregeld aan herinnerd.

Van jezelf houden

"First you must love yourself"; het klinkt als een leuke tekst op een tegeltje of een artikel in *Happinez*. Natuurlijk moet je eerst van jezelf houden, voordat je van een ander kunt houden; dat weet je inmiddels wel. Maar zo simpel als de woorden klinken, zo ingewikkeld is het wanneer je dit met elke vezel wilt leven. Oude overtuigingen zitten ons in de weg: alleen aan jezelf denken is egoïstisch, goed voor jezelf zorgen is mooi, als het maar niet ten koste van een ander gaat. En zo laveren we tussen houden van jezelf en houden van de ander. Om van 'love God' nog helemaal maar niet te spreken.

Van jezelf houden vraagt dat je zonder veroordeling durft te kijken naar hoe jij in elkaar zit. Dat je mild wordt naar je perfectionisme, dat je grenzen durft te stellen en stopt met pleasen om aardig gevonden te worden. Zicht krijgen op je patronen en al je leuke en gekke gewoontes volledig omarmen vraagt reflectie en af en toe stil staan bij jezelf. Voor een liefdevolle relatie met de ander is zelfreflectie, zelfkennis nodig. Hoe je daar tijd en ruimte voor maakt, is voor iedereen verschillend. De één gaat op yogales of sluit zich al mediterend een paar dagen op in een klooster. De ander kiest ervoor om te gaan fietsen of de tuin om te spitten. De vorm maakt niet uit, kies wat bij jou past! En laat je partner vooral vrij om zijn/haar vorm te kiezen.

"Voor een liefdevolle relatie met de ander moet je eerst tijd en ruimte maken voor zelfreflectie en zelfkennis, in een bij jou passende vorm."

Een hele worsteling

Als relatiecoach zie ik stellen vaak worstelen met het vinden van de balans tussen ik en wij, tussen alleen en samen. Ik herinner me Paul en Sandra, dertien jaar samen en ongewild kinderloos. Ze hebben samen veel beleefd en doorstaan. De term Siamese tweeling kwam in me op. De veilige verbinding die er jaren is geweest, was fijn maar wordt - vooral door Sandra - steeds meer als beklappend ervaren. Ze is een sterke vrouw die rouwt om het definitief geen moeder worden én ze verlangt tegelijk ook naar verdieping en zingeving in haar leven. Paul heeft rust bij het kinderloos blijven, maar het verdriet van Sandra raakt hem. Hij probeert alles te doen om dit te verlichten, wat steeds moeilijker lukt. Hij voelt zich schuldig dat hij stevig blijft staan, terwijl Sandra soms nog verdriet heeft. Aan de ene kant is Sandra blij met de zorgzame kant van Paul en tegelijk benauwt het haar. Ze willen graag samen verder, maar weten niet hoe.



Intimiteit

Ruimte maken voor eigen verlangens

In onze sessies wordt het helder dat er in het drukke leven dat ze leiden voor Sandra veel te weinig ruimte is voor alleen zijn. Ze herinnert zich hoe ze als kind veel tijd alleen doorbracht en daar erg van genoot. Ze beseft dat die ruimte en tijd voor zichzelf er nu veel te weinig is. Het verdriet om hun kinderloosheid heeft haar in beslag genomen, zodat haar behoefte langzaam is ondergesneeuwd en vergeten.

In bijna elke relatie is het zo dat de één (veel) meer behoefte heeft aan alleen zijn en terugtrekken dan de ander. Vaak is het een groot verlangen dat niet altijd geleefd durft te worden. Angst voor onbegrip of de ander niet willen kwetsen maken dat het verlangen wordt weggeduwd. Zeker wanneer je gevoelig bent en veel prikkels oppikt, is alleen zijn - juist in een relatie - van groot belang. Ruimte nemen om je op jouw manier terug te trekken is een keuze die alleen jij kunt maken. Jij weet als geen ander wat je hierin nodig hebt. Hier vorm aan geven is 'loving yourself'.

Sandra heeft gehoor gegeven aan haar verlangen en hun leegstaande zolder ingericht als haar ruimte. Een plek met veel licht om letterlijk en figuurlijk op adem te komen. Paul gunt het haar van harte en moet leren dat hij haar met rust laat, stopt met (goedbedoelde) hulp vanuit schuldgevoel. Hij mag leren vertrouwen dat haar tijd alleen geen afwijzing van hem betekent! Zo ontdekken ze, met vallen en opstaan, een nieuwe dans tussen samen en alleen. Van Siamese tweeling naar twee individuen die in liefde willen samen zijn. Aalt en ik kennen die dans samen ook. Ik ben altijd de stiltezoeker geweest en had veel behoefte aan alleen zijn. De stilte heeft me twee belangrijke dingen gebracht. Allereerst snap ik mezelf steeds beter, met als prettig gevolg dat ik mezelf ook steeds leuker vind.

Oftewel 'loving myself' gaat me steeds beter af. Wat mij in de stilte soms toevallig zijn glimpen van 'loving God'. Het is niet met woorden te omschrijven maar het raakt aan 'lets' dat zoveel groter is dan ik. Deze twee ervaringen komen mij én onze relatie ten goede. In plaats van stil te worden en het contact te verbreken, blijf ik nu in verbinding met Aalt. Ook zie ik beter de goede intentie van waaruit hij dingen doet in plaats van me afgewezen te voelen. Wat een winst voor iedereen!

"In het zoeken naar een nieuwe beweging samen vormt de twijfel een noodzake-lijke fase om energieke een hechtere binding aan te gaan."

Twijfel overleven

Die dans gaat niet vanzelf! In het vinden van een nieuwe beweging samen lijkt het soms winter, koud en alleen. Twijfel kan dan toeslaan: gaan we het samen wel redden? Weet dan dat dit 'niet weten' een normale, zelfs noodzakelijke, fase is in een relatie. Net als de winter nodig is in de natuur, is deze fase ook een natuurlijk onderdeel van een relatie. Het is de fase van naar binnen keren, opladen, op adem komen bij jezelf om nieuwe inzichten op te doen. Om je met nieuwe energie weer te verbinden met je lief. First you must love yourself, then ... ■